



Dofinansowane przez
Unię Europejską

STOP EPIDEMII SAMOTNOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY

**Publikacja -
część trzecia**



Epidemii samotności
wśród młodzieży

Projekt "STOP epidemii samotności" to inicjatywa mająca na celu zwrócenie uwagi na problem narastającego poczucia samotności wśród młodzieży oraz opracowanie skutecznych rozwiązań, które pomogą zminimalizować ten problem i zapobiec jego rozprzestrzenianiu.

Obserwujemy narastający problem poczucia samotności wśród młodzieży, zwłaszcza w kontekście zwiększonego izolowania się spowodowanego pandemią COVID-19. To zjawisko ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne młodych ludzi, dlatego uważamy, że jest to problem, który należy rozwiązać.

Działania prewencyjne mają ogromne znaczenie, ponieważ pomagają unikać długoterminowych negatywnych skutków problemów społecznych, takich jak samotność. Pragniemy pomóc młodym ludziom w budowaniu trwałych relacji, poprawianiu jakości swojego życia społecznego i emocjonalnego oraz wzmocnieniu ich zdolności radzenia sobie z trudnościami.

Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii razem z grupą młodych osób aktywnie zaangażowanych w projekt, podjęła się stworzenia kompleksowego programu działań, którego celem jest nie tylko zrozumienie głęboko zakorzenionych przyczyn samotności, ale także dostarczenie narzędzi i wsparcia umożliwiającego młodzieży pokonanie tego problemu.

Projekt "Stop epidemii samotności" o numerze 2023-3-PL01-KA154-YOU-000175832, jest finansowany z środków Unii Europejskiej.

Potrzeby społeczne

Potrzeby społeczne człowieka to pragnienie przynależności, miłości, akceptacji, uznania i szacunku. Są one jednym z poziomów potrzeb człowieka, obok potrzeb naturalnych.

Potrzeby społeczne człowieka:

- przynależności do grupy
- relacji interpersonalnych
- akceptacji
- miłości
- przyjaźni
- bycia kochanym i kochania innych
- samorealizacji
- uznania i szacunku

Potrzeba przynależności jest potrzebą niższego rzędu (bardziej pierwotną). Natomiast potrzeby samorealizacji oraz uznania i szacunku reprezentują potrzeby wyższego rzędu (niepowiązane z podstawowymi potrzebami biologicznymi).

Każdy z nas wyposażony jest w podstawowy, uniwersalny zestaw potrzeb. Opisał to Abraham Maslow – amerykański psycholog, który stworzył słynną piramidę potrzeb. **Piramida Maslowa** opisuje hierarchię ludzkich potrzeb i motywacji, zazwyczaj przedstawianą w formie piramidy, gdzie potrzeby są ułożone hierarchicznie, a jedne potrzeby muszą być zaspokojone, aby można było skupić się na innych. Teoria Maslowa zakłada, że ludzie starają się zaspokoić potrzeby na niższych poziomach piramidy, zanim zwrócą uwagę na potrzeby wyższe. Piramida ta była szeroko stosowana w psychologii, zarządzaniu, edukacji i innych dziedzinach jako narzędzie do zrozumienia motywacji i potrzeb ludzkich oraz do zarządzania tymi potrzebami w różnych kontekstach życiowych.

Praktykuj wdzięczność

W nurcie psychologii pozytywnej, gdzie jednym z najważniejszych badanych obszarów jest szczęście, bada się również wdzięczność. Liczne doświadczenia wskazują na bardzo silny związek szczęścia z wdzięcznością. Okazuje się, że wdzięczność ma wpływ na wiele obszarów naszego życia: pomaga odczuwać pozytywne emocje, doświadczać dobra, poprawia zdrowie, sprawia, że łatwiej radzimy sobie z przeciwnościami losu i łatwiej przychodzi nam budowanie relacji społecznych.

Wdzięczność silnie jest związana z procesem budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości. Przekierowuje naszą uwagę na pozytywne aspekty życia, co w konsekwencji wpływa na polepszenie jakości życia i obniżenie poziomu stresu. Codzienna praktyka wdzięczności sprowadzająca się do odpowiedzi na pytanie: za co jestem sobie wdzięczny/a, uruchamia nasze zasoby, kieruje w stronę potencjału i chęci jego eksplorowania.

Stygmatyzacja samotnych

Stygmatyzacja to proces, w którym etykietę nadaje się osobom niespełniającym oczekiwań innych. To coś negatywnego, co ma miejsce w różnych sytuacjach życiowych. Stygmatyzacja może przybierać formę uprzedzeń, dyskryminacji, czy izolacji społecznej.

Stygmatyzacja osób samotnych może prowadzić do błędnego postrzegania samotności jako oznaki słabości, wrażliwości lub kruchości. To może utrudniać im przełamywanie codziennych schematów funkcjonowania.

Stygmatyzacja osób samotnych może prowadzić do:

- Izolacji i unikania kontaktów z innymi.
- Wykluczenia społecznego, utrudnionego dostępu do zasobów i instytucji.
- Dyskryminacji, ograniczenia praw i wolności.
- Pogorszenia jakości życia, depresji, zaburzeń lękowych, a nawet myśli samobójczych.
- Krytycznej samooceny i niskiego poczucia własnej wartości.
- Problemu z radzeniem sobie ze stresem.
- Problemów z relacjami interpersonalnymi.

Zmiana postaw

Walka ze stygmatyzacją społeczną wymaga zintegrowanego podejścia, które obejmuje edukację, działania społeczne, zmiany instytucjonalne i kulturowe. Istotne jest zaangażowanie społeczeństwa, instytucji publicznych, mediów i organizacji społecznych w tworzenie bardziej otwartego, tolerancyjnego i akceptującego społeczeństwa.

Jednym z najważniejszych kroków jest edukacja społeczeństwa na temat różnorodności, tolerancji i zrozumienia różnych grup społecznych. **Programy edukacyjne** powinny skupiać się na rozbijaniu mitów i stereotypów oraz na przekazywaniu rzetelnej wiedzy.

Organizowanie kampanii społecznych i medialnych też jest ważne dla zmiany percepcji społecznej. Kampanie te mogą skupiać się na humanizacji grup stygmatyzowanych, prezentując ich różnorodność, sukcesy i wkład w społeczeństwo. Media odgrywają tu bardzo ważną rolę w przeciwdziałaniu negatywnym stereotypom i budowaniu bardziej pozytywnego obrazu.

Tworzenie społeczeństwa opartego na inkluzji jest kolejnym istotnym aspektem walki ze stygmatyzacją. Działania te obejmują między innymi tworzenie dostępnych dla wszystkich, wspólnych przestrzeni publicznych, miejsc pracy przyjaznych różnorodności czy programów integracyjnych. Inkluzja społeczna przyczynia się do zanikania barier segregacyjnych.

Osoby dotknięte stygmatyzacją często potrzebują **wsparcia psychologicznego**. Dostęp do specjalistycznej pomocy terapeutycznej może pomóc w radzeniu sobie z negatywnymi skutkami stygmatyzacji i budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości.

Stworzenie przestrzeni do **otwartego dialogu** na temat stygmatyzacji jest kluczowe. Społeczeństwo powinno być zachęcane do dzielenia się doświadczeniami, przemyśleniami i obawami, co sprzyja zrozumieniu różnorodności i budowaniu więzi społecznych.

ŹRÓDŁA:

1. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania, Paulina Dąbrowska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 20 Nr 2 (2021)].
2. www.fdds.pl
3. <https://psychomedic.pl/3-rodzaje-samotnosci-i-sposoby-jej-pokonania/>
4. A. Fuller, S. Fuller, Zrozumieć uczucia i emocje..., 2022
5. https://witalni.pl/baza_wiedzy/wywieranie-wplywu/
6. <https://dorada.uj.edu.pl/artykuly/wplyw-spoeczny-dlaczego-tak-latwo-mu-ulegamy>
7. <https://psychoterapiacotam.pl/samotnosc-jak-radzic-sobie-z-samotnoscia/>
8. <https://centrum-probalans.pl/epidemia-samotnosci-jak-sobie-radzic/>
9. <https://www.medexpress.pl/pacjent/przeciwdzialanie-samotnosci-dzieci-i-mlodziezy/>
10. <https://szkolenia.certes.pl/zasady-wplywu-spoecznego-6-regul-wywierania-wplywu/>



ŹRÓDŁA:

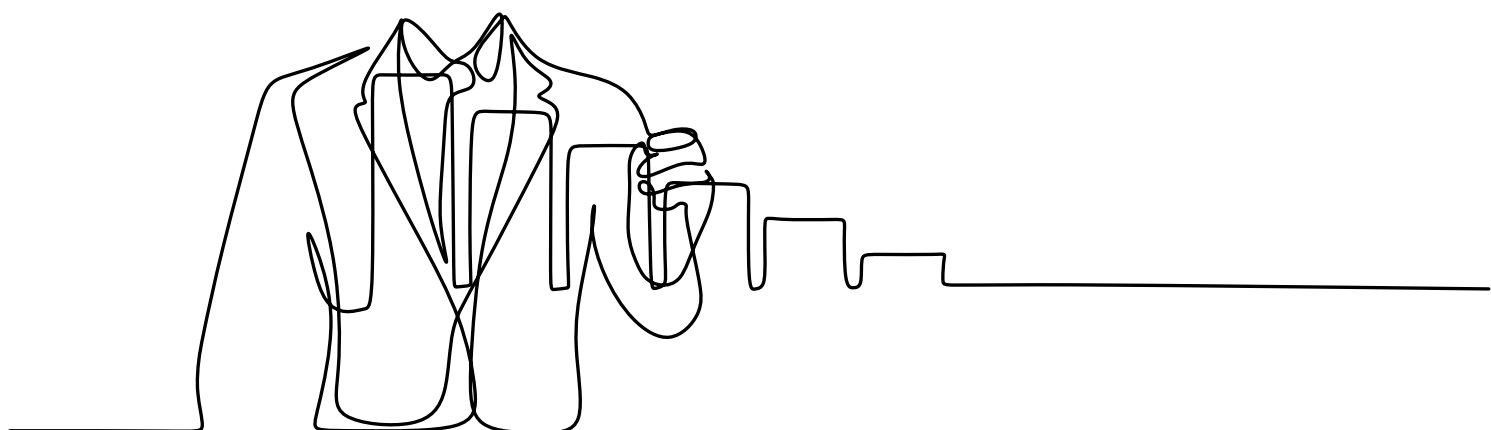
1. https://www-nrmedia-biz.translate.goog/blog/what-are-the-seven-social-media-building-blocks?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=sg e#:~:text=Relationships:%20The%20relationships%20block%20is,%2C%20such%20as%20%22catfishing%22.
2. <https://dolp.pl/media-spolecznosciowe-czym-sa-jak-dzialaja-i-jaki-maja-wplyw-na-nasze-zycie/>
3. <https://cyrekdigital.com/pl/baza-wiedzy/media-spolecznosciowe/>
4. <https://publicystyka.ngo.pl/wplyw-mediow-spolecznosciowych-na-mysli-i-zachowanie>
5. <https://dominikowski.com.pl/jak-ograniczyc-korzystanie-z-mediow-spolecznosciowych/>
6. <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,przerwa-od-social-mediow--co-robic-zamiast-scrollowania-,artykul,78826820.html>
7. https://pl.wikipedia.org/wiki/Spo%C5%82ecze%C5%84stwo_obywatelskie
8. <https://eregion.wzp.pl/obszary/spoleczenstwo-obywatelskie#:~:text=Spo%C5%82ecze%C5%84stwo%20Obywatelskie%20to%20forma%20aktywno%C5%9Bci,uczestnictwo%20obywateli%20w%20%C5%BCyciu%20publicznym.>
9. https://mfiles.pl/pl/index.php/Partycypacja_spo%C5%82eczna
10. https://www.cbos.pl/PL/wydarzenia/57_konferencja/Mlodziez_2016_prezentacja_Fundacji_CBOS.pdf



ŹRÓDŁA:

1. Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży, Rafał Boguszewski, CBOS, Młodzież 2016 Prezentacja wybranych wyników badania. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
2. <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/potrzeby/>
3. <https://psychocare.pl/potrzeby-czym-sa-jak-sie-zmieniaja-i-dlaczego-warto-je-rozpoznawac/>
4. <https://www.bliskoedu.pl/blog/wychowanie/jak-komunikowac-swoje-potrzeby>
5. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>
6. <https://forumprzeciwd depresji.pl/3551/spoeczna-stygmatyzacja-przekonania-ktore-krzywdza>
7. <https://zobaczczlowieka.pl/co-czuje-osoba-stygmatyzowana/stygmatyzacja-a-samoocena-joanna-mlodziki/#:~:text=Osoba%20stygmatyzowana%20zamiast%20rozwija%C4%87%20umiej%C4%99tno%C5%9Bci,punkcie%20urazu%E2%80%9D%5B3%5D.>
8. <https://tomasz witkowski.pl/blog/stygmatyzacja-czym-jest-przyklady-i-skutki/>
9. <https://zobaczczlowieka.pl/eksperci-radza/edukacja-w-walce-ze-stygmatyzacja-katarzyna-parzuchowska/>
10. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>

Sfinansowane z środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub FRSE. Unia Europejska, ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Materiał ten udostępniany jest na warunkach otwartej licencji CC.3.0 BY-NC-ND 3.0 PL (Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska). Licencja pozwala na dystrybucję, prezentację i wykonywanie utworu wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania go w oryginalnej formie (bez utworów zależnych). Więcej informacji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/pl/legalcode>